アドラー心理学のあれこれをお届けします

ADLER NEWS

コラム

“自己実現”という支配的信仰は幸せを導かないだろう。

（写真撮影：平井良信 Kaya）

「本当の自分はどこかにあるはず。それを探して自己実現しましょう」という考え方は、ヒンズー教のアートマンからマズローまで、今では広く行き渡っている。特に、自己実現という考え方は、会社の人事関係の人たちと就職活動期にある学生にとっては、ほぼ支配的な信仰になっているのではないだろうか。本当の自分を求めて学生は自己分析をする。あるいは自分探しをする。

自己実現信仰の良くない点は、「自己実現したい自分、でもできない未熟な私。そして、自己実現をじゃまする周りの人たちとひどい世界」という図式になりやすいということだ。これでは幸せにはなれそうにない。

これに対して、アドラー心理学は、社会統合論という理論を採用している。それは、個人は社会の中に埋め込まれた存在だということだ。つまり、自己は他者との関係性によって決まるということなのだ。この立場を取るならば、”本当の自分”もないし、したがって”自己実現”も無意味となる。ただ人々とどのような関係を取り持つかということだけが私たちのタスクとなるのである。ないかもしれない本当の自分を探すよりは、このほうがシンプルな生き方になるだろう。

雑誌記事の紹介

心が疲れたときに効くアドラー心理学　PRESIDENT Onlineで無料で読めます。

「プレジデント」誌からの依頼で、新人がすぐに辞めてしまったり、五月病にかかって不調を訴えるという現象についてアドラー心理学の共同体感覚という視点から記事を書きました。

この記事が、「心が疲れたときに効くアドラー心理学」というタイトルでWeb上で無料で読めるようになりました。ご一読いただければ幸いです。何かヒントが見つかるかもしれません。

http://president.jp/articles/-/15582

2015年6月29日（月）

心が疲れたときに効くアドラー心理学

PRESIDENT 2015年6月29日号

著者プロフィール　早稲田大学人間科学学術院教授 向後千春＝文　PIXTA、GettyImages＝写真　大橋昭一＝図版作成

この連載・特集の一覧

ツイート 45　いいね！ 153　BookMark　RSS　印刷　A A

1 | 2 | 3 | 4

ここは果たして私がいるべき職場なのか？

新しい環境と場所、新しい人間関係、新しい仕事に接した際は、しばしば「自分は本当にこの職場に合っているのだろうか？」「私がいるべき職場なのか？」という疑問・不安が湧く。そうした慣れない感情が焦りや精神的・肉体的な疲労、ひいては無気力・無関心な勤務態度につながる。新入社員に限ったことではなさそうだが、こうした症状に、どう対応していけばいいのだろうか。

イベント

アドラー心理学入門講座を7月5日(日)に札幌で開きます

　アドラー心理学入門講座［第１章：ライフスタイル編］「あなたのライフスタイルを知って「自分」取扱説明書を作ろう！」を7月5日（日）13:30〜16:30に札幌（札幌市生涯学習総合センターちえりあ２階大研修室）で開きます。札幌で初めての講座です。ぜひお誘い合わせの上ご参加ください。

　申し込みはこくちーずのサイトからお願いします。

　http://kokucheese.com/event/index/294983/

　アルフレッド・アドラーは、人それぞれに「人生の描き方」に特徴があるとして、それを**ライフスタイル**と呼びました。ライフスタイルは生まれつきのキャラクターでもなく、後天的なパーソナリティでもなく、その人の生育歴から私たち自身が育ててきたものなのです。

　ライフスタイルは、自分にとってはあまりにも当たり前であり、自然なことなので、ふだんは意識することはありません。しかし、対人関係やチームワークでうまくいかないのは、自分のライフスタイルと相手のライフスタイルが違うことを理解していないからなのです。

　この講座では、**楽しいワーク**を交えながら、あなたのライフスタイルがどのようなものであるかを見つけ出していきましょう。そして、**自分自身を理解する**ことによって、対人関係やチームワークをより良いものにするためのヒントを見いだすことができるでしょう。

アドラー心理学入門講座 in 札幌

あなたのライフスタイルを知って「自分」取扱説明書を作ろう！

主催　Chiharu Research Institute
日時　2015年7月5日（日）13：30〜16：30
（13：00受付開始）
場所　札幌市生涯学習総合センターちえりあ 2階大研修室
札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10
（地下鉄東西線「宮の沢駅」から徒歩約5分 ）
参加費　3,000円
定員　80人（先着順）
問い合わせ先　adler.cri@gmail.com

プログラム
Part 1：あなたのライフスタイルを知ろう！
Part 2：職場や家族の対人関係に活かそう！
Part 3：「自分」取扱説明書を作ろう！

講師：向後千春（こうご ちはる, kogo@waseda.jp）

1958年生まれ。早稲田大学人間科学学術院教授。博士（教育学）（東京学芸大学）。専門は教育工学、教育心理学、アドラー心理学。
著書に『アドラー"実践"講義　幸せに生きる』（技術評論社, 2014）『コミックでわかるアドラー心理学』（中経出版, 2014）、『教師のための「教える技術」』（明治図書, 2014）、『200字の法則 伝わる文章を書く技術』、『いちばんやさしい教える技術』（永岡書店, 2014, 2012）、『統計学がわかる』、『統計学がわかる【回帰分析・因子分析編】』（技術評論社, 2007, 2008）など。

お申し込みはこのWebサイトへ
http://kokucheese.com/event/index/294983/
←スマホからもお申し込みできます！

Chiharu Research Institute
CRI_アドラー心理学入門講座事務局

お知らせ

これからのアドラー心理学イベントの予定は……

　これからのアドラー心理学関係のイベントは以下の通りです。お楽しみに！

- アドラー心理学入門講座@札幌　7月5日（日）
- アドラー心理学入門講座@新潟　8月29日（土）
- アドラー心理学入門講座［第２章］@広島　9月20日（日）【企画中】
- アドラー心理学入門講座［第２章］@福岡　10月12日（月・祝）【企画中】
- アドラー心理学入門講座［第２章］@仙台　11月1日（日）【企画中】
- アドラー心理学入門講座［第２章］@函館　12月23日（水・祝）【企画中】

ADLER NEWS (vol.1 no.5)

2015年7月1日　Chiharu Research Institute (CRI) 発行

ニュースレターの登録は無料です。
このニュースレターは自由にファイルコピーあるいは印刷して友人に回してください。
登録・解除はこのアドレスまでメールでご連絡ください→ <adler.cri@gmail.com>